



Ort: Ev. Kirchengemeinde Gropiusstadt-Süd –
Standort Martin-Luther-King,
Martin-Luther-King-Weg 6

Termin: ab Mo 8.1.24, 10-11 Uhr
Leitung: Luz Mila Vergara
Kosten: 40,- € für 10 Termine

Kursstart am
8.1.2024

Sitzgymnastik für Senior*innen



Quelle: Pixabay

Sitzgymnastik kann für Senior*innen mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Viele Übungen lassen sich ganz ohne Hilfsmittel durchführen. Die Bewegungen, auch im Sitzen, fördern die Aktivität und die Durchblutung unseres Kreislaufsystems. Die Kursleiterin zeigt und erklärt alle Übungen, und Sie machen einfach mit. Jede/r so, wie er/sie kann.

Machen Sie mit, bleiben Sie fit.

Melden Sie sich bitte vor Kursbeginn bei mir an!

Informationen und Anmeldung unter:

Ev. Familienbildung/ Familienzentren
Maria-M. Hankewitz
Tel.: 030 660 909 -171
Mobil: 01512 167 17 89
Email: familienbildung@kk-neukoelln.de
Neu ab Jan. 24: fambikurse@evkf.de
www.neukoelln-evangelisch.de/familie

